



給食だより

暦の上で立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。2月は花の少ない季節ですが、春に先がけて咲く梅の花は心をなごませてくれます。

この季節、かぜやインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをとるように心がけましょう。

給食目標



- ・ 食事のマナーを知り、楽しく味わって食べる。
- ・ ダラダラ食いにしないようにする。
- ・ いろいろな食品を使う。

今が旬です 冬の野菜

冬になると、野菜は甘みが増して、おいしくなっています。土の中で大きくなるレンコンやダイコンなどの根野菜は、体を温めてくれる効果も。ビタミン豊富なおいしい野菜をたっぷりとりたいですね。

レンコン
食物繊維、ビタミンCが豊富。
煮物や天ぷらにピッタリ。

ダイコン
ビタミンCと、食べ物の消化や吸収を助ける酵素がいっぱい。

ホウレンソウ
ビタミンA・E・Cが豊富。鉄分も多く含まれています。

ハクサイのサラダ

ちりちりした食感がたのしい！
(材料) 2~3人分

ハクサイの葉先・・・2~3枚
万能ネギ・・・1~2本
ドレッシング
サラダ油・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ2
酢・・・大さじ4
しょうゆ・・・大さじ3
白いりゴマ・・・大さじ3
人参・玉葱のすりおろし・・・各大さじ1

(作り方)

- 1 ハクサイの葉先は細かく刻んでおく。
- 2 万能ネギは3cmほどの長さに切る。
- 3 1と2をさっくりと混ぜて器に盛る。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、3にかける。

行事食・・・節分

行事

2/3 豆まき



2/19 お誕生会

食堂ごっこ

いわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦では2月3、4日に当たります。

伝統食、知っていますか？

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病氣)をおいはらうのです。